「涂」法煉鐵

http://blog.xuite.net/bitantri/blog

涂景文 (David)

ITU 一級鐵人三項教練 / 中華台北鐵人三項國家代表隊教練

2008年1月9日

「三鐵」是什麼?

1+1+1 ≠三鐵

三鐵像拼圖

三項拼圖

許多面向的結合

= 加乘效果

永遠不完美

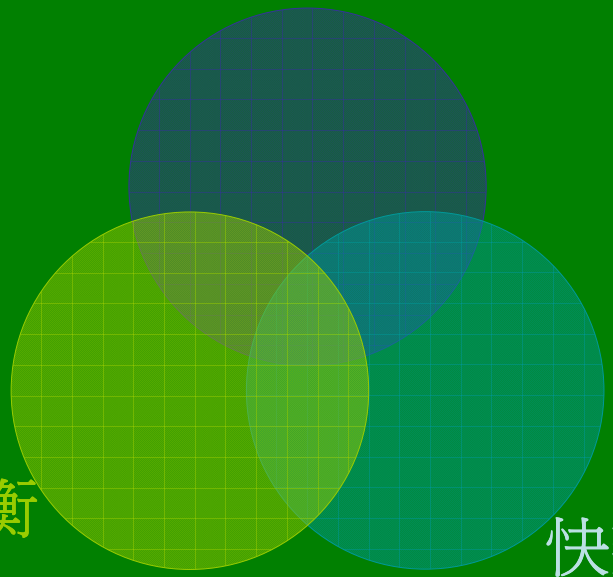
加強弱點

「挫折是未來成功的基礎」

新鮮感

主要的目標

安全，愉快的訓練



生活平衡

快樂，健康

造成負荷的因素

輕
睡眠
長度
抗壓性
年齡
飲食習慣
有氧運動底子
訓量強度
正
負
傷勢
生活壓力
疲勞度
心理建設
心理倦怠度
訓練時間/量
睡眠品質
心情
重

基本要素

- 興趣與冒險精神
- 堅持不懈的承諾
- 計畫
- 方法
- 支援體系

悅

- 以悅爲出發點
- 悅=心願+兌現

堅持不懈的承諾

選擇積極訓練的理由

不找不訓練的藉口

尋找解決方案

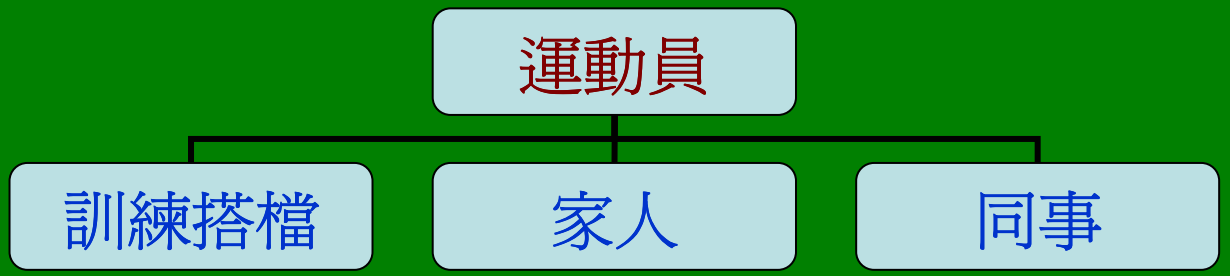
積極的出發點

藉口	解決方案
天氣惡劣	•室內訓練 •衣服穿妥當
沒時間	找時間
很累	跨出第一步;熱身後再評估
無聊	•結伴訓練 •尋找新挑戰

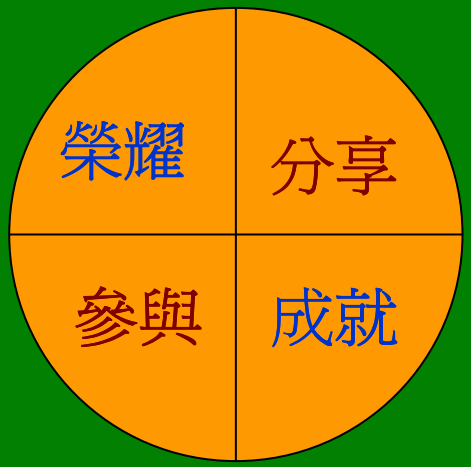
積極的動機

消極的	積極的
怕..	爲了…
不敢…	因爲想…

支援體系



邀請他們



一開始做到必要的

再來做到可能的

而你突然...

...不知不覺的做到

「不可能」的!

教練,給我課表!!!

涂景文2006年8月訓練案例自行車重點

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
Swim 3000m	Run 12K	Run 25K	Bike 81K	Run 15K	Bike 177.5K	Run 12K / 轉換 Bike 141K
	Bike 78K		Swim 2800m	Bike 81K		Swim 2200m

Swim x 3 = 8000m

Bike x 5 = 558.5K

Run x 4 = 64K

攀登高峰前

從現實面出發

訓練原則

接受新刺激

調整

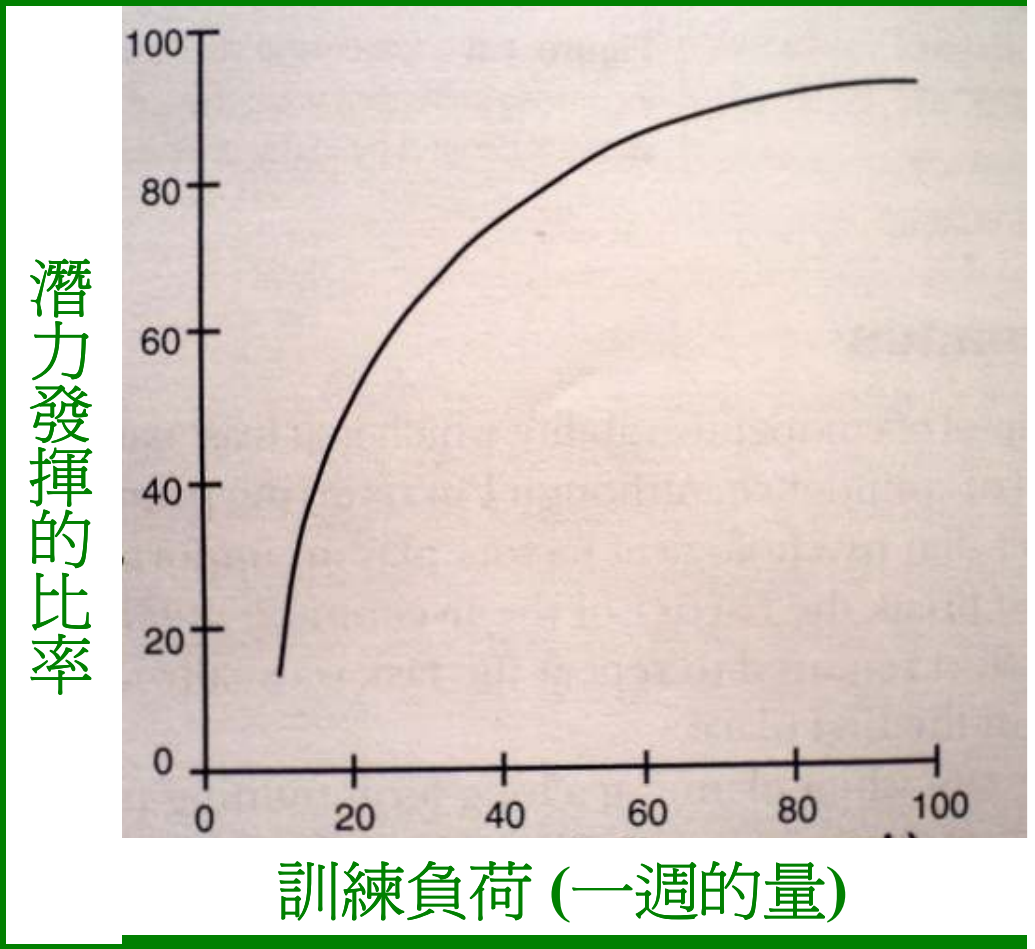
監測

適應負荷 (身心理)

接受刺激 (訓練)

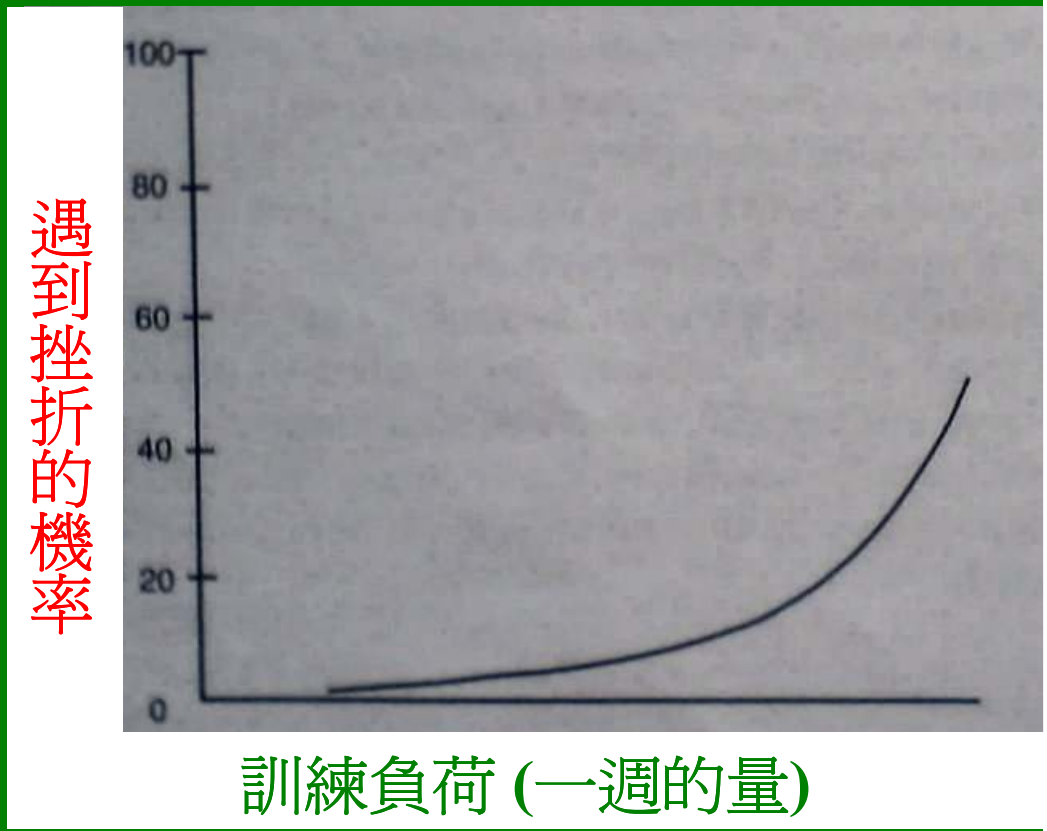
訓練原則

- 開始受到刺激時，進步幅度最大
- 訓練的時間/量越多，邊際效應越小。



訓練原則

- 隨著訓練的時間/量增加， 遇到受傷、倦怠等挫折的風險的機率越高。



每次的訓練像一顆磚塊

磚塊數量
結構
建材
樣式
維護

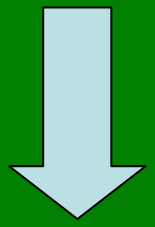
磚塊數量 = 訓練次數
結構=訓練的安排
建材 = 訓練的品質
樣式=訓練內容
維護=恢復與保養

現實生活與訓練時間

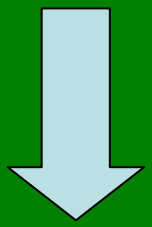
	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
可用時間 AM	無	6-7:30	6-7:30	6-7:30	6-7:30	8:00-11:00	7:00-1:30
可用時間: 中午	無		無	12:00-1:30	無		
可用時間: PM		5:30-6:30	7:00-8:30			無	
每週固定的活動(練習外)	開會		帶小孩		開會	回娘家	
游泳		正		正			正
自行車			正		正		正
跑步		正		正		正	
備註	休息		在家踩練習台	中午跑步		長跑	單車同學會 晚上游泳

規劃訓練

扣除其他更重要的活動，剩多少時間可用?



真正能利用多少時間?



能有效吸收多少訓練?

3+3+3原則

- 時間+強度=訓練的負荷
- 一週每項各練3次=進步
  - 一週兩次可維持體能
- 量加重了，強度起初必須降低
  - 傳統，以高強度，間歇爲核心的單項訓練不適合大部分的三項運動員
    - 游泳項目至少1500公尺，後面還要騎車跑步，屬於有氧性質

一週訓練的安排
小週期

- 步驟一: 確定當週的時間限制
  - 「現實生活」帶來的限制
- 步驟二: 選定訓練項目以及休息時間
  - 哪幾個項目
  - 幾次的重點訓練
- 步驟三: 排定重點訓練
  - 有清楚的目的和合理的安排
  - 有相對的休息/恢復
- 步驟四: 再以實際的需要安排其餘的訓練內容
  - 技巧，恢復，有氧訓練總量的維持…

規劃緩和期

- 固定規劃緩和週期
  - 可幫助身心裡的恢復，消除疲勞，修補被破壞的細胞，吸收之前所作的訓練。
  - 相對的恢復和吸收跟訓練一樣重要，有一體兩面的關係。
  - 可趁時間多投入工作，家庭活動（做公關）。
  - 可預防蠟燭兩頭燒 倦怠
- 週期尾端適合進行測驗
  - 以測驗的結果檢討訓練效果;若需要做調整。
    - 比賽是很好的測驗方式。

恢復的重要性

- 沒有相對的恢復=無效的訓練。
- 沒有所謂練習過多，只有吸收和恢復不夠的問題。
- 訓練量的提高必須有相對的恢復動作。
- 受傷，身心裡疲憊/倦怠，生病等現象幾乎每次都是恢復不足 (如柔軟度，睡眠，飲食)，並非訓練本身所引起。

恢復和吸收訓練的方法

- 訓練中避免脫水/挖坑
- 優質的飲食
- 尋找偷睡機會(如午休時間)+良好的睡眠

- 按摩
- 瑜珈/伸展/打坐/冥想等放鬆的方法
- 冰敷

節省時間的秘訣

結合多項訓練

「偷」練

騎車/跑步通勤

關掉電視機!

點到點的訓練

積少成多

預防倦怠

預防倦怠

不挖坑

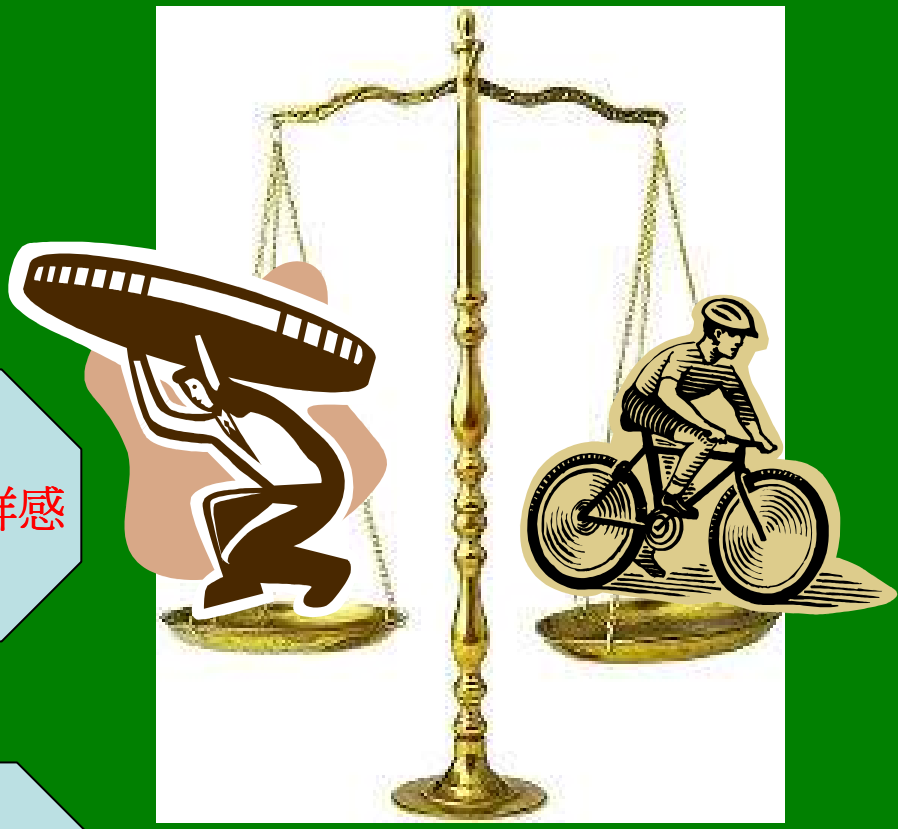
良好的保養

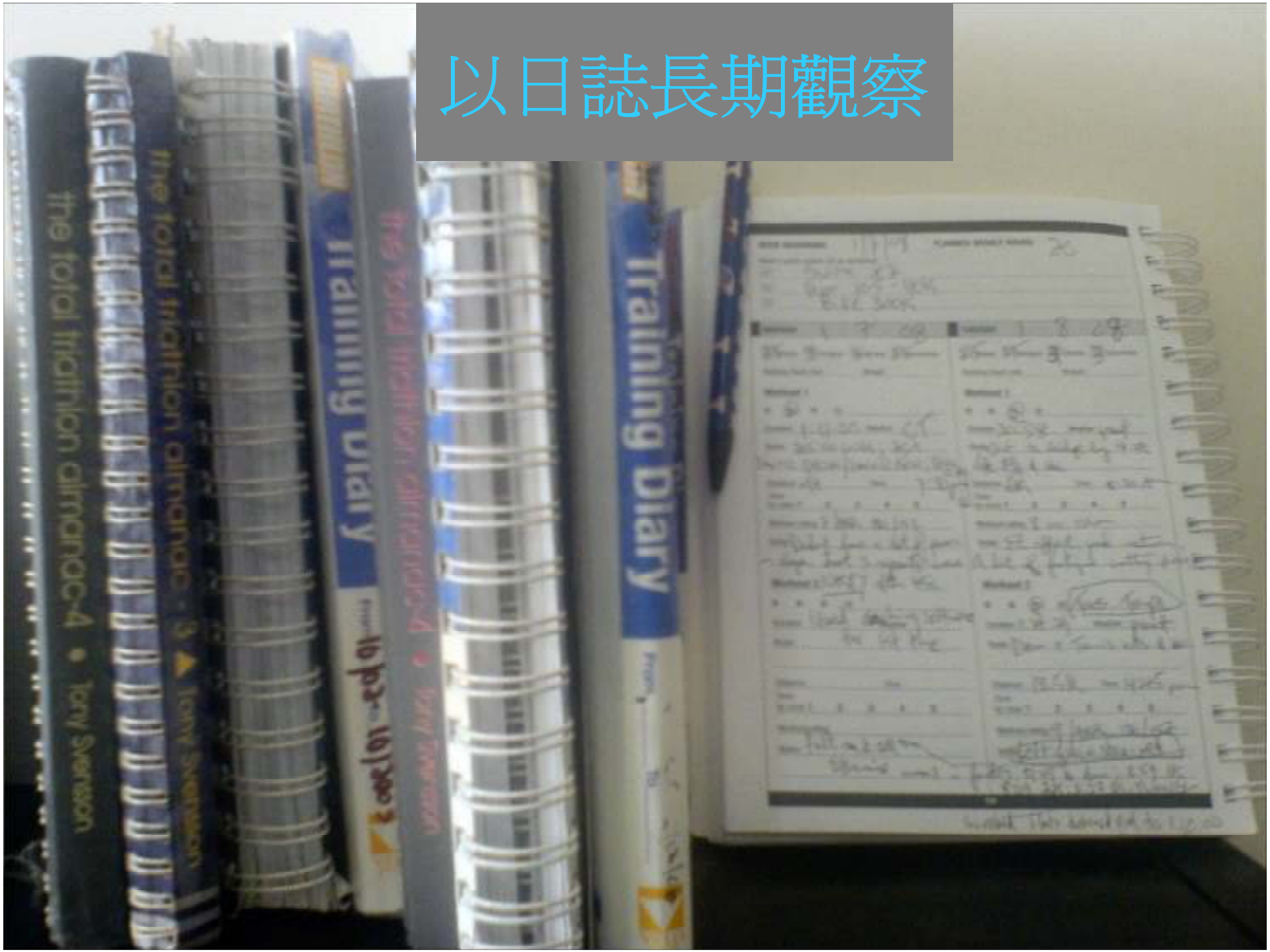
保持新鮮感

尋找新挑戰

每「餐」
「7分飽」

規劃休息




以日誌長期觀察
Training Diary
Training Diary

9:30 13 14:08

WEEK BEGINNING: 6/20/05 — **PLANNED WEEKLY HOURS:** 26 (4:38)

Week's goals (check off as achieved)

MONDAY 6/20/2005

2 Sleep 2.5 Fatigue 2.5 Stress 2.5 Soreness

Resting heart rate — Weight

Workout 1

S B (R) O

Duration 1:03:28 — Weather Nice

Route shaf loop + 大橋

Distance 12K — Time 7:20 AM

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8.5 / AHR 133

Notes Best AM run so far this build, and coming after y'day's ride, yet. Had great pace, improved lap. 1st sub-5 kms, in ages, too

Workout 2

S B R O

Duration — Weather

Route

Distance — Time

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating

Notes

TUESDAY 6/21/05

Sleep Fatigue Stress Soreness

Resting heart rate — Weight

Workout 1

S B (R) O

Duration 1:18:36 — Weather Sunny/warm

Route Dam + 大橋

14:08 for 3K in middle (3rd) pass mod

Distance 15K — Time 7:20 AM

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8.5 / AHR 132

Notes Great. Increasingly strong as I went on. Managed 9:30 2K w/ease. Best A.M. run so far. 讚!

Workout 2

S (B) (R) O

Duration 2:26:20 — Weather Nice/warm

Route 五溝 Bus Stop + 五溝 3hr loop. But rear der. cable snapped 3 km. from home, walked it in.

Distance 68.5 — Time 2pm

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8 /

Notes

WEDNESDAY 6/22/2005

2.5 Sleep 2.5 Fatigue 2.5 Stress 2.5 Soreness

Resting heart rate

疲勞

Workout 1

S B (R) O

Duration 2:30:30 — Weather Hot/sunny

Route 藍子 3111. 24K + ... mid... 公尺

Distance ~27+ km — Time

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 7.5 / AHR 126

Notes VERY SLOW, but effort Not that low. Didn't really tire, though.

Workout 2

(S) B R O

Duration 44:57 — Weather Nice

Route 大新 公 50m pool Second of solid. Light traffic, heavy.

Distance 2000m — Time 7:15pm

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8

Notes 300 free (5:31); 200 SA; 4x50 w/strap; 100 kick; 1K PT (17:38); mixed 200; 2x50 w/strap

THURSDAY 6/23/05

3 Sleep 3 Fatigue 2.5 Stress 3 Soreness

Resting heart rate — Weight

膝蓋酸

Workout 1

S (B) R O

Duration ~3:22 — Weather Pissing Rain

Route 藍 711. No extras

Distance 96.6 — Time 2pm

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 7 / No speedo

Notes Great. ... to bus stop in 23:40; otherwise not feeling good on R2. Knees achy. Position uncomfy. Need major tweaking

Workout 2

(S) B R O

Duration 44:48 — Weather

Route Downstairs

Distance 2K — Time 6:30pm

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8

Notes 200 free; 200 kick; 200 SA; 200 w/strap (5:40); MAIN SET: 400 (8:50); 200 (5:04); 200 (3:23); 100 (1:35)

倦怠的徵兆

脾氣變壞
容易躁鬱
肌肉酸痛
訓練無趣
整天無精打采
常生病
「馬力」偏低
受傷恢復慢
睡眠品質差
動作不協調
訓練/生活失焦
胃口變化
偏食
體重浮動

比賽初體驗

- 志在完成
- 安全第一
- 不預計成績
- 賽前具備分開完成三項距離的能力
  - 游泳750 / 1500m
  - 自由車20K / 40K
  - 跑步5K / 10K

比賽

- 排定比賽輕重
  - 完成初體驗
  - 進階者：比賽爲「踏腳石」(階段性任務)
- 每次的比賽是學習的機會
  - 加強抗壓性
  - 強化特定的地方
- 沒有完美的比賽
  - 錯誤=良師
  - 學習與成長

比賽禁忌

不使用…

- 新器材
  - 自行車
  - 鞋子
  - 褲子/服裝
- 新補給品

不超出訓練的強度

不嘗試新方法

- 騎乘姿勢
- 早餐/補給

…等等

「鐵趣」用品

拉風配件

炫車

訓練台

謝謝!!

感謝:

EXUSTAR
www.exustar.com.tw

GIANT
www.giant-bicycle.com.tw

720 armour
www.720-armour.com.tw